

# Check-list Emanuela Carla Marocco gen-feb 2024

## Alcuni giorni prima del viaggio

- emettere e stampare carte d'imbarco
- registrare dati viaggio sito Farnesina DOVE SIAMO NEL MONDO
- attivare pacchetto cellulare 10 giorni TIM PASS MONDO
- mettere foto dei documenti nel telefono
- caricare i file importanti nel telefono (oltre al cloud)
- togliere roaming dati – promozioni
- conferma numero di telefono dell'autista e comunica a Marco
- **verifica meteo in partenza e in arrivo:** se prevista pioggia, proteggere con il cellophane i vari oggetti nel bagaglio.

## Documenti e denaro

- Documenti di identità e fotocopie o foto sul cellulare
  - Passaporto (anche fotocopia)
  - Patente
  - Permesso B Svizzera
  - Carta Identità
- Biglietto aereo e carte d'imbarco
- Carta di Credito e pin
- Denaro contante EURO / USD / SFR (**taglio max. banconote 100 Euro**)
  - Euro = 250 + 750
  - Dirham spiccioli
- Assicurazioni e numeri emergenza
  - CSS - LaMal
  - MOBILIARE - LaInf
  - TCS ETI
- Macchinetta e tessere per pagamenti web Postfin (+ batteria)
- Programma di viaggio

## Nel bagaglio a mano e nella piccola borsa tracolla

- Guanti di pelle neri
- Disinfettante mani
- Salviettine intimo / mani / disinfettanti
- Kleenex
- Pettine in legno
- Chiavi e lucchetti
- Biglietti da visita ECM e ADV
- Cosmetici
- Medicinali di base - mascherina - guanti lattice
- Piccola lampadina / torcia
- Borraccia
- Orecchini 2 paia - una collanina
- Guida libro e documenti PDF Farnesina
- Chiavi scorta auto (lasciare al meccanico MONTI solo chiave auto)
- 2 PowerBank + filo per ricaricare
- iPhone ricaricato + auricolare + 2 x caricabatterie
- iPad + accessori
- Piccolo quaderno e penna
- Adattatore elettrico da Schuko a 2 poli

## Varie nel bagaglio da imbarco

- Mollette e filo per stendere
- Cerata e/o ombrellino (se non piove in partenza, nella **tasca esterna**, sennò nel bagaglio a mano)
- Rotolo sacchetti di plastica
- 2 sacche TNT lavanderia
- Borsa a tracolla / zainetto (**tasca esterna**)
- Piccola sacca con un paio di ricambi da scambiare con Marco nel volo andata
- Snack bio

### **Farmacia (pronto soccorso nel bagaglio a mano, resto imbarcato)**

- Integratori e medicinali personali: Defensol - Vitamina D3 K2 - Amedial Plus - Lactigest - Lactoflorene - antinfiammatori (Brufen 600) – protettore gastrico (Pantoprazolo) - Arnica Montana Boiron 200 CH - Arnica Compositum
- Betadine – antidiarroico (Dissenten) – Aspirina Dolore e Infiammazione - cerotti – garze – cerotto a nastro – collirio monodose – **antibiotico ampio spettro** – **pomata antibiotica** – Deltacortene 5mg
- Salviettine disinfettanti pelle lesa
- Mascherine FFP2 - test COVID - guanti in lattice usa e getta
- Salviettine disinfettanti mani - gel disinfettante
- Termometro digitale – saturimetro
- CorrectX – Rescue Remedy

### **Bagno:**

- forbicine + piccolo cacciavite (x gli occhiali) + ago e filo (**tutto da IMBARCARE**);
- asciugacapelli da viaggio
- salviettine disinfettanti bagno
- Kleenex
- Sapone intimo, shampoo
- crema viso e corpo, crema solare 50, deodorante, dentifricio, spazzolino, rasoio, sapone, balsamo labbra, guanto per spazzolare la pelle, struccante e dischetti di cotone, cosmetici, spazzola, pettine, spazzola x abiti.

### **Indumenti**

- outfit per il volo, comodo con sciarpa calda di cachemire, leggings, calze calde
- piumino
- berretto lana mio e di Marco
- shesh deserto e sciarpe fresche e calde
- cappello australiano
- 3 pantaloni per il giorno
- 2 pantaloni per la sera (più caldi)
- T-shirts e canotte – maglioncini lana – 3 Sahariane
- maglioncino cachemire beige
- intimo, collant, calze corte, leggings di scorta
- 3 body
- tuta x dormire (con slip alto e calze calde)
- costume da bagno
- 2 scarpe trekking + 1 Geox leggero + infradito
- giacca Jaisalmer (???)
- abito smart-casual con golfino
- abito lana
- scialle nero lana
- scaldacuore
- cintura
- occhiali **da lettura** 1 paio
- occhiali **da sole** 2 paia

### **Check-list prima del viaggio e prima di uscire di casa:**

- avvisa vicina di casa
- chiudere gas, acqua, luci, riscaldamento
- sgomberare terrazza
- apri lavastoviglie e lavatrice
- lasciare luce alla pianta Fata
- spegnere gli elettrodomestici non necessari e staccarne le spine e/o antenna TV
- chiudere persiane / tapparelle e ritirare tendoni esterni
- vuotare la spazzatura
- lasciare i recapiti a familiari in caso di necessità